FITNESS PRO. ALINCO

プログラムバイク 5010

AFB5010

取 扱 説 明 書

INDEX

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

● 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、プログラムバイク 5010「AFB5010」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。尚、本製品のご使用制限は体重90kg以下・連続使用時間30分までとなります。（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご利用いただくため、連続使用後、約1時間は機械を休ませてください。）

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

警告・注意

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れのあることを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及びご使用はせず、ただちにサービスセンターへお問い合わせください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

組立前の警告事項

⚠ 警　告

1. 本製品は家庭用の自転車エルゴメーター（フィットネスバイク）です。学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品は日本国内でのみお使いください。
3. 本製品の使用は健康な方を対象としています。
次に該当する方は本製品を使用しないでください。
   - ● 医師が使用を不適当と認めた方

   次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
   - ● 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
   - ● 知覚障害のある方
   - ● 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
   - ● 皮膚疾患のある方
   - ● 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
   - ● 骨粗しょう症など骨に異常のある方
   - ● 心臓に障害のある方
   - ● ペースメーカー等の体内植込型医療電子機器を使用している方
   - ● 呼吸器障害をお持ちの方
   - ● 高血圧症の方
   - ● 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）等の急性症状のある方
   - ● 悪性の腫瘍のある方
   - ● リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
   - ● 過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
   - ● 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等）のある方
   - ● 脚、腰、首、手にしびれのある方
   - ● 脚部に静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等のある方
   - ● リハビリテーション目的で使用される方

   上記以外に身体に異常を感じている時
4. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。
5. 本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重90kgを超える方はご使用にならないでください 。ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6. 本機の連続使用耐久時間は最高30分です。30分以上の連続作動はお止めください。また、ご使用後1時間はご使用にならないでください。故障の原因になります。
7. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

警告・注意

組立時の警告・注意事項

⚠ 警　告

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。
2. 本製品の「組立時」及び「ご使用中」の際には、ボルト、ナット、パイプ、駆動部分に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また、床面を保護するマット等をご使用ください。
3. 安全のため、組立の際は、必ず、軍手等を着用して、大人2人以上で行ってください。
4. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。

⚠ 注　意

1. 設置の際は十分な場所を確保し、敷物を敷くなどして床や既存の家具に傷が付かないよう、注意して行ってください。
2. 設置作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分ご注意ください。
3. 組立前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。もし揃っていない場合は決して組立はしないでください。
4. 組立完了後、大きなグラつきやガタがないか十分にご確認ください。

使用中の警告・注意事項

⚠ 警　告

1. ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいますと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。
2. ご使用前に、サドル及びハンドル取り付け部分等がしっかりと固定されており、また運動しやすいように調整されているかどうかをご確認ください。
3. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。）ソックスとゴム底またはスポンジゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）をはいてご使用ください。
4. 乗降する際、ハンドルにもたれかかったり、使用中に前後左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますので決してしないでください。
5. 当製品のベアリング部分は、非常にデリケートで精密にできています。立ち上がったままのペダリング、本体が左右に激しく揺れる位のアンバランスなペダリングは絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。
6. 回転中のクランク（ペダル側の回転軸）及びホイール部には、決して指等で直接触れないでください。ホイール等に巻き込まれ重大な事故を引き起こす恐れがあり大変危険です。
7. 安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
8. 安全のため、本製品を脚立や踏台等のかわりに使用しないでください。
9. ご使用になる前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉等に損傷を及ぼす原因になります。
10. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
11. 安全のため、使用中以外でも車輪やチェーン等の駆動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児等取扱説明書を理解できない方が本製品に近づかないように十分注意してください。
12. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
13. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、関節、筋肉等の痛み、骨折、その他心身の異常）
14. **ご使用中は必ず、ハンドルを握ってご使用ください。**
15. 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
16. 保護者の方は幼児等が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
17. 各部を操作する時には、手指を挟まないように注意してください。
18. 事故・破損の原因となりますので、表示メーターや本体カバーに寄りかかったり、腰をかけたりしないでください。

19. バイクをご使用の方に対して、特にご注意いただきたい内容をラベルにして貼っています。警告ラベルをはがしたり傷つけたりしないでください。
20. 事故・破損の原因となりますので、弊社指定の修理技術者以外の方は、表示メーターや本体カバー内などを分解したり、改造・修理は絶対にしないでください。
21. 幼児や、取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で機器に触れ、誤作動をしないように十分注意してください。誤った操作は事故の原因となります。

⚠ 注　意

1. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂などの多い場所では使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。
2. 本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び機械の移動の際にも必ず床面を保護する不燃性のマット等をご使用ください。**特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。
3. 運動中に体を壁や柱になどぶつけないよう、広い場所でお使いください。

電動機器の警告事項

⚠ 警　告

―― 本製品はAC100V（50／60Hz）電源を使用します ――

1. ご使用後は必ず、AC／DCアダプターをコンセントから抜いてください。
2. 使用にならない時や、雷が鳴り出した時には、AC／DCアダプターをコンセントから抜いてください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
3. 本製品付属の専用アダプター以外を使用しないでください。

お手入れについての注意事項

⚠ 注　意

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
2. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

保管についての警告・注意事項

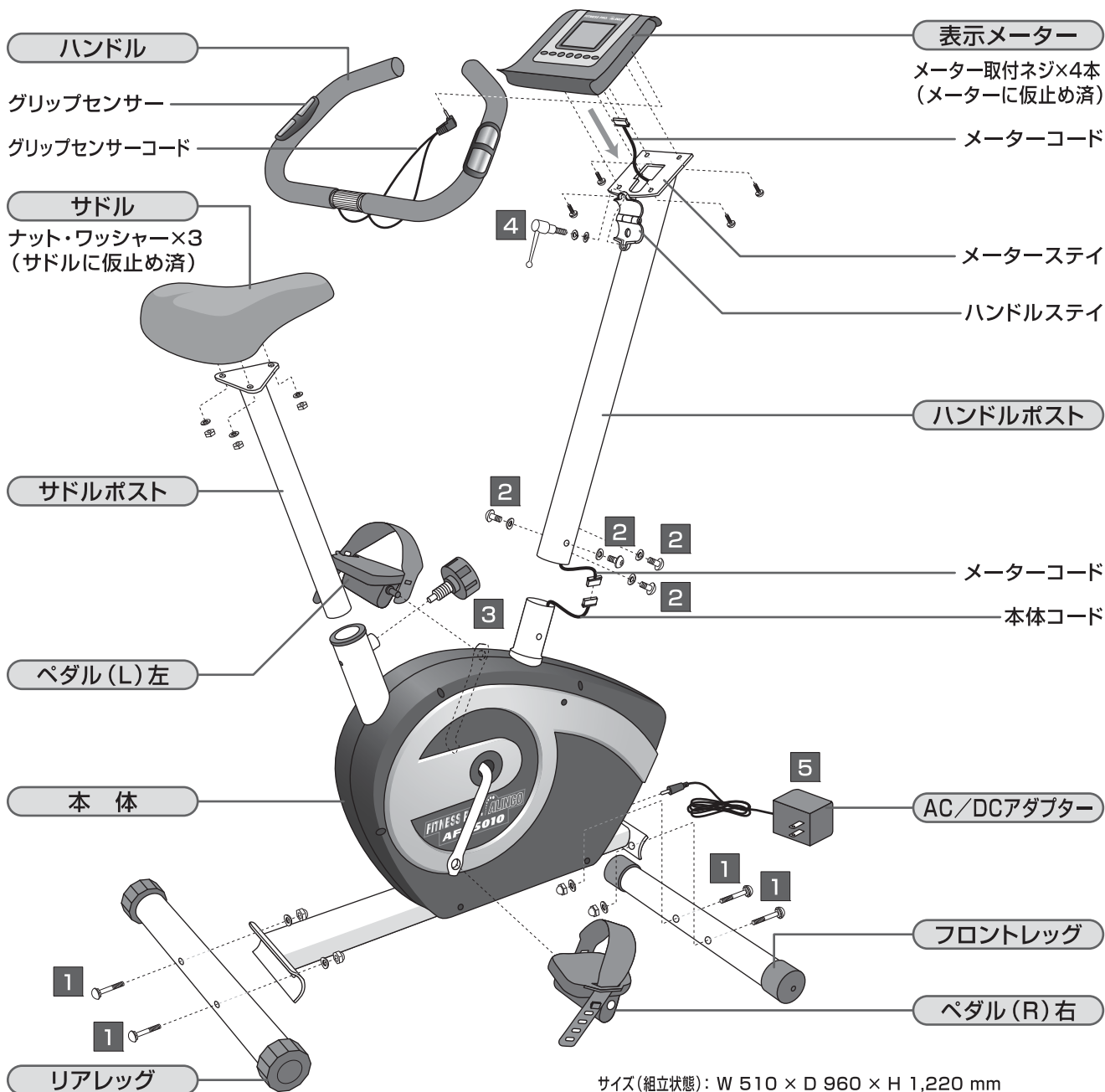
⚠ 警　告

1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
2. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社サービスセンター（フリーダイヤル0120-30-4515)までご相談ください。
3. 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より１年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽に弊社サービスセンターまでご相談ください。

⚠ 注　意

1. ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温な所は避け、乾燥した場所に保管してください。
2. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

各部の名称 部材及び付属品

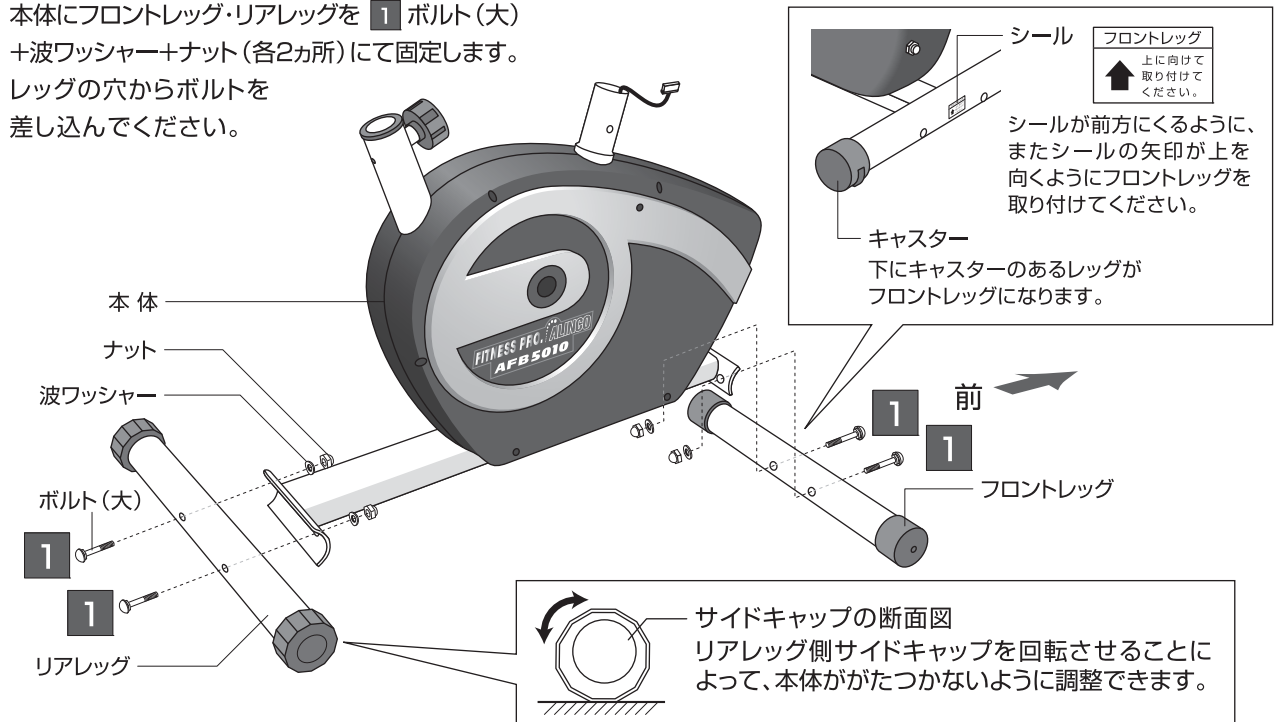
梱包をあけましたら組み立てを行う前に、必ず各部品・付属品が揃っているかご確認ください。

サイズ（組立状態）：W 510 × D 960 × H 1,220 mm
サドルの高さ：L635～H 920 mm（30 mm ピッチ11段階）
重　　　量：24.0 kg
電　　　源：AC100V　50／60Hz　　定格消費電力：2.4 W

組立手順（床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

必ず、軍手等を着用し、大人2人以上で組み立ててください。各部の組立は指で締める程度に仮止めし、すべて作業が終わった後、付属の工具等を使ってしっかり増し締めしてください。

1 本体にレッグを固定します

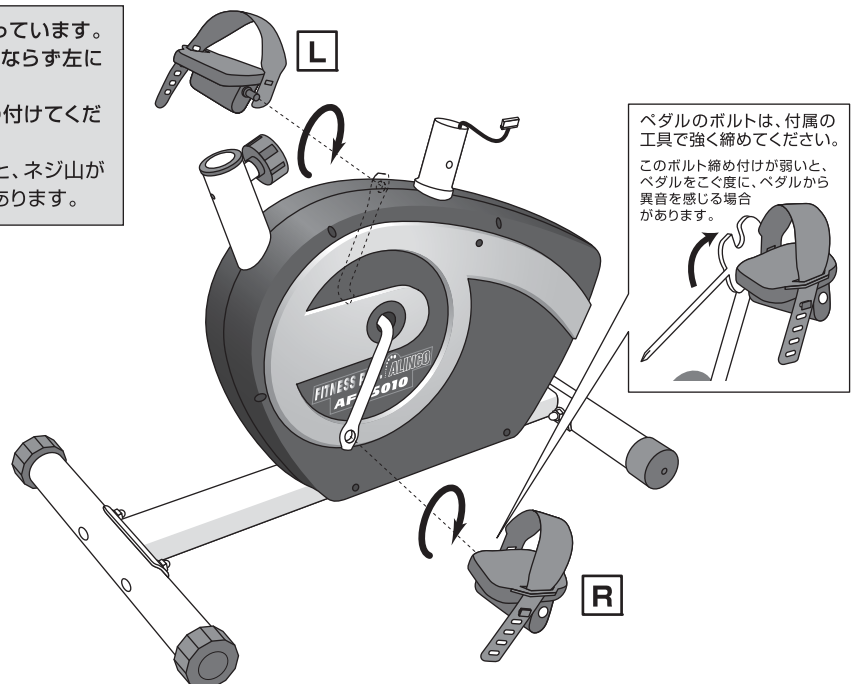
本体にフロントレッグ・リアレッグを 1 ボルト（大）＋波ワッシャー＋ナット（各2ヵ所）にて固定します。
レッグの穴からボルトを差し込んでください。

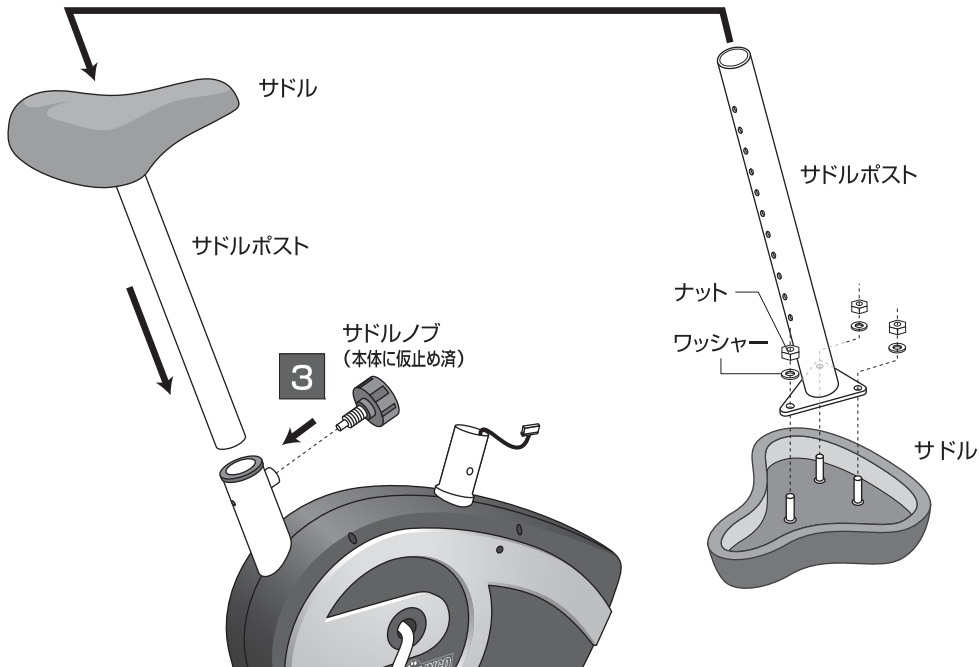
⚠注意 当製品のベアリング部分は、非常にデリケートで精密にできています。立ち上がったままのペダリング、本体が左右に激しく揺れる位のアンバランスなペダリングは絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。

2 ペダルを取付けます

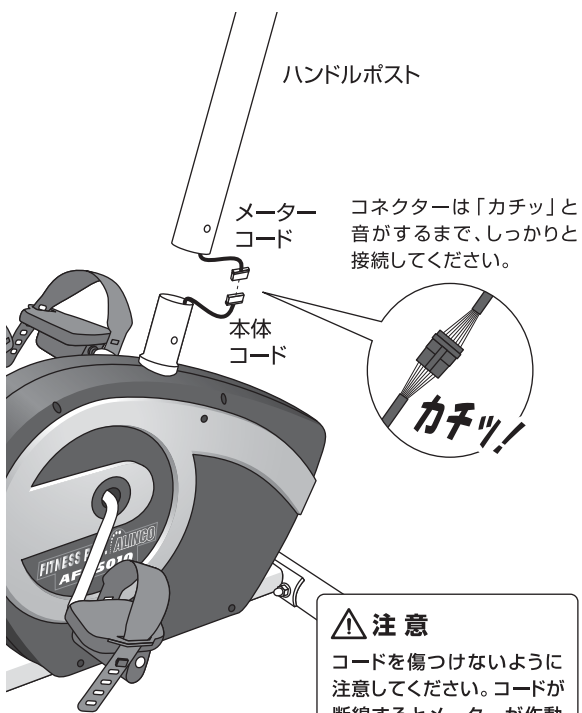
ペダルは取付けボルト先端に、L・Rの刻印がありますので（L）は左へ（R）は右へ間違わないよう取付けてください。

⚠注意 左（L）ペダルは、逆にネジが切っています。取り付けの際は付属の工具でかならず左に回して取り付けてください。
右（R）ペダルは、右に回して取り付けてください。
固定ボルトを逆さに回されますと、ネジ山が破損して締まらなくなる場合があります。

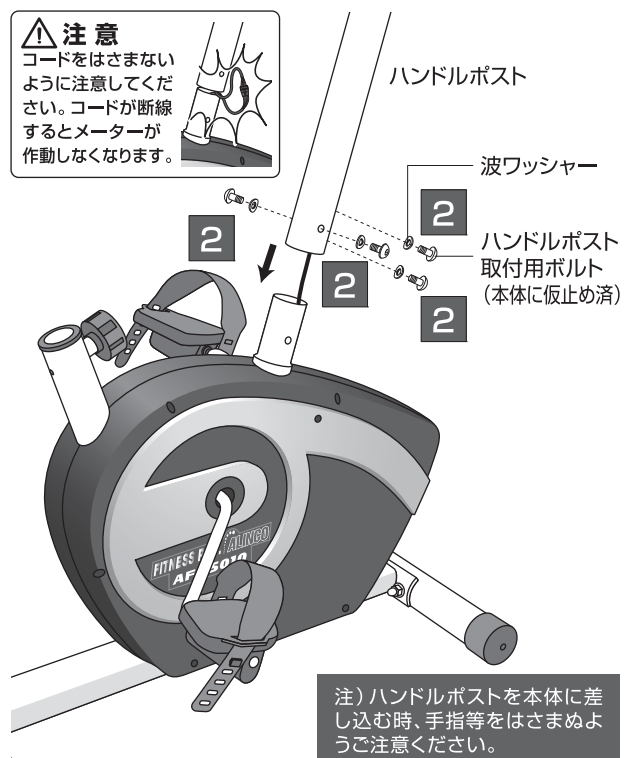
組立手順

組立手順（床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

3 サドルを固定します

まず、サドルポストにサドルを固定します。（ナット・ワッシャーはサドルに仮止めされています。）
サドル固定ナットは樹脂入りナットのため、締めていく途中で固くなりますがそのまま工具でしっかり締めつけてください。次にサドルポストを本体に差し込み、サドルの高さを合わせ、3 サドルノブで固定します。

4 メーターコードを接続します

ハンドルポストから出ているメーターコードを本体コードに接続します

⚠注 意
コードを傷つけないように注意してください。コードが断線するとメーターが作動しなくなります。

5 ハンドルポストを固定します

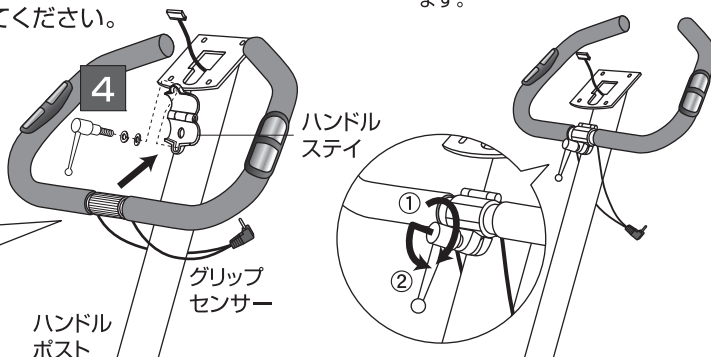
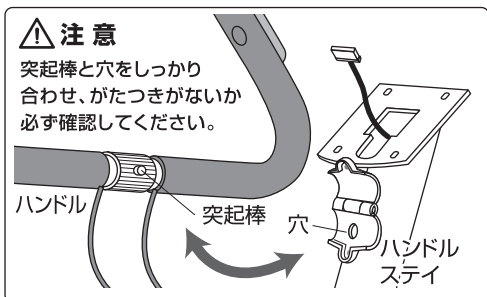
本体にハンドルポストを差し込み、2 ハンドルポスト取付用ボルト・波ワッシャー（4カ所）で固定します。

⚠注 意
コードをはさまないように注意してください。コードが断線するとメーターが作動しなくなります。

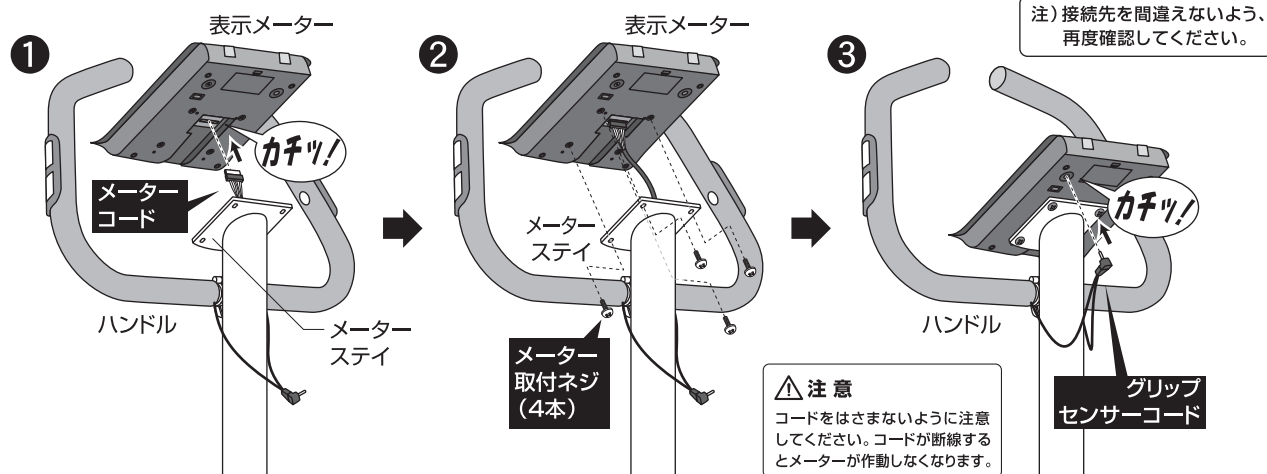
注）ハンドルポストを本体に差し込む時、手指等をはさまぬようご注意ください。

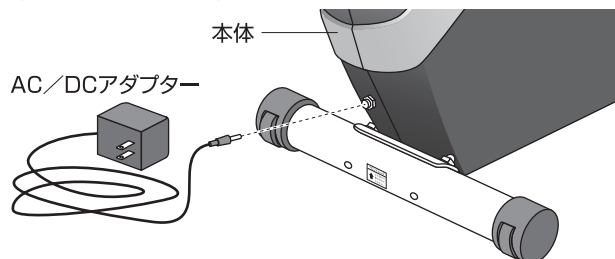
組立手順（床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

6 ハンドルを固定します

まずハンドルのグリップセンサーをハンドルポストに通します。次にハンドルをハンドルポストのハンドルステイにはさみ込み、4 ハンドルノブ+スプリングワッシャー+ワッシャーでしっかり固定します。その時ハンドルの突起棒と、ハンドルステイの穴をしっかりと合わせてください。

①ハンドルノブをいっぱいまで回します。
②手前に引っ張ると、ナットを緩めず、締めやすい角度に戻すことができます。

7 表示メーターを取り付けます

❶メーターステイから出ているメーターコードを、表示メーター裏のコネクターにしっかりと差し込みます。
❷表示メーター裏に仮止めされているネジ4本で、表示メーターをメーターステイに固定します。
❸ハンドルから出ているグリップセンサーコードは、表示メーター裏（左上）のジャックにしっかりと差し込みます。

8 AC／DCアダプターを接続します

AC／DCアダプターのコードプラグを本体カバー前部（ハンドルポスト下）のジャックに差し込みます。

⚠警 告 本製品付属の専用アダプター以外を使用しないでください。

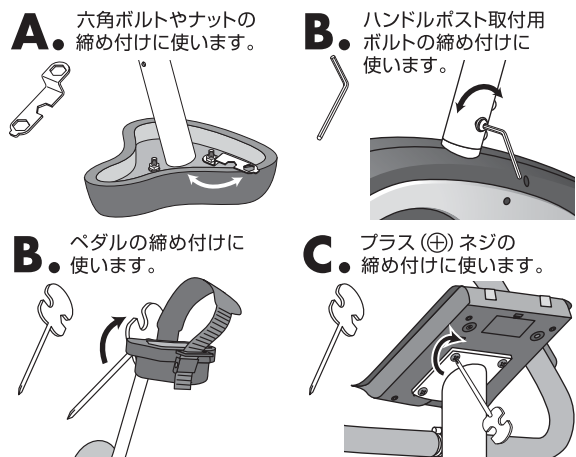
※ 組立完了後、メーターに通電しない場合には、組立手順 4、7、8 のコードの接続をもう一度ご確認ください。

付属工具について

A. 六角ボルトやナットの締め付けに使います。

B. ハンドルポスト取付用ボルトの締め付けに使います。

B. ペダルの締め付けに使います。

C. プラス（⊕）ネジの締め付けに使います。

チェックポイント・サドルの調節

チェックポイント　トレーニングを始める前にもう一度チェックしましょう

チェック 1…ハンドルやサドルにグラつきなどがないですか?

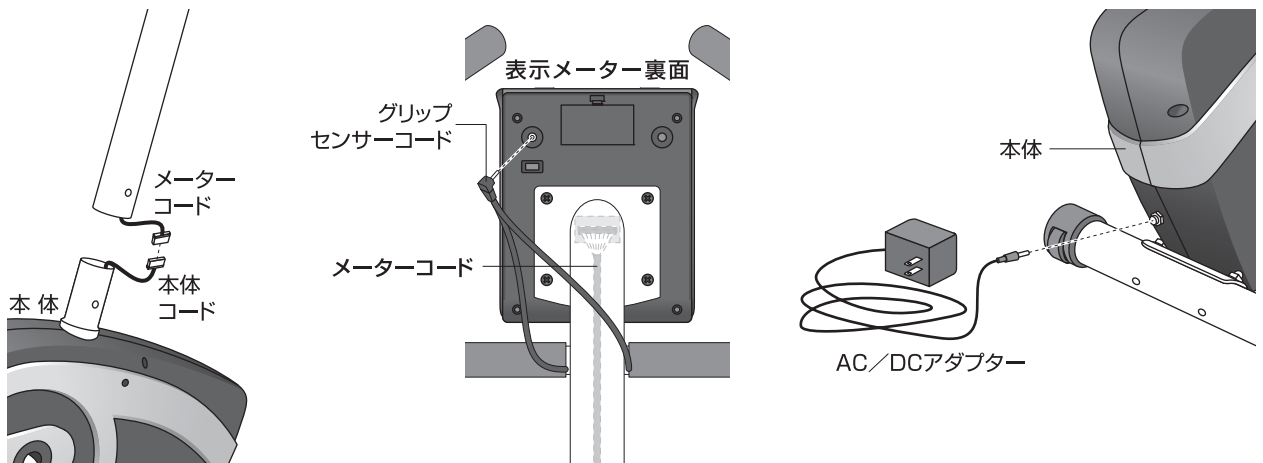
→ 組立手順 1～8 を参照の上、工具で取付部をしっかり締めてください。

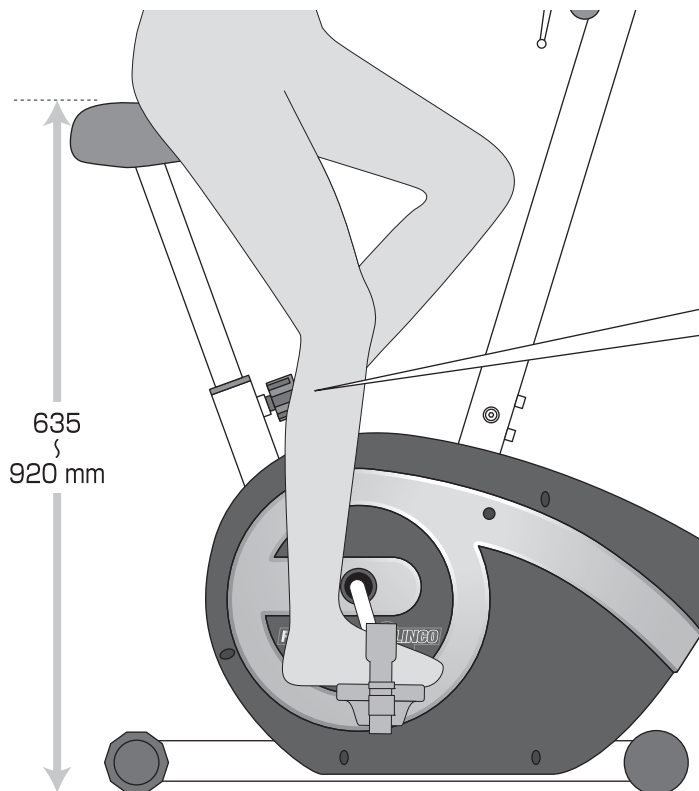
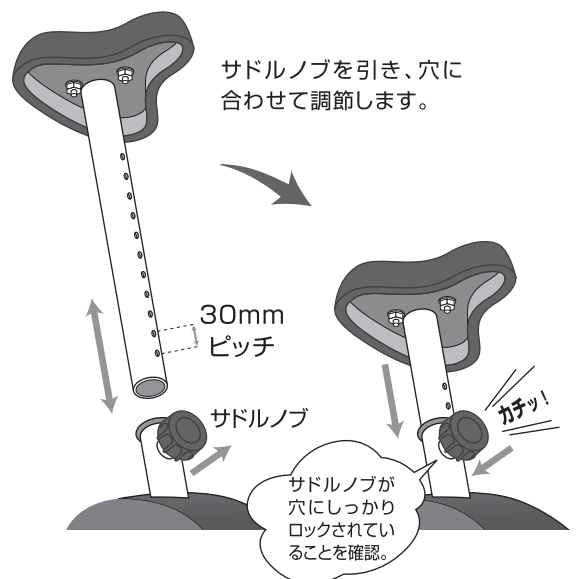
チェック 2…ペダルをこいだら、スムーズに回転しますか?

→ 組立手順2で固定したペダルボルトを、工具で増し締めしてください。ペダルボルトの固定が緩いと、異音が発生することがあります。

※ペダルを回すと、本体内部のホイールが回転し、少なからずホイールの回転音とマグネットの引力による小さな振動が発生しますが、異常ではございませんので予めご了承ください。

チェック 3…各コードの接続は間違えていませんか?

→ 組立手順 4・7・8 を参照の上、再度ご確認ください。

■ サドルの調節

バイクにまっすぐに座り、ペダルが一番下の位置の時に足の裏の中心がペダル面に届き、その際にひざが軽く曲がる程度にしてください。サドルの地上高は最低で635mm、最高で920mmまで30mmピッチの11段階です。

表示メーターの機能

この表示メーターは**トレーニングメニューの選択**や**ペダル負荷の調整**をすることができます。
また、運動を中止してから数分後、自動的にメーター表示が消える「**オートパワーオフ機能**」が付いています。

固定表示部

①時 間（分:秒）
運動経過時間を表示します。

②速度（km/h）／回転数（RPM）
運動中の速度と、1分あたりのペダル回転数を表示します。
※表示項目は一定時間ごとに切り替わります。

③運動量（W）／ペダル負荷レベル
運動中の運動量を表示します。
※ペダル負荷レベルは、ペダル負荷を変更した時のみ表示され、その後運動量（W）に切り替わります。

④心拍数（拍／分）
測定した心拍数を表示します。

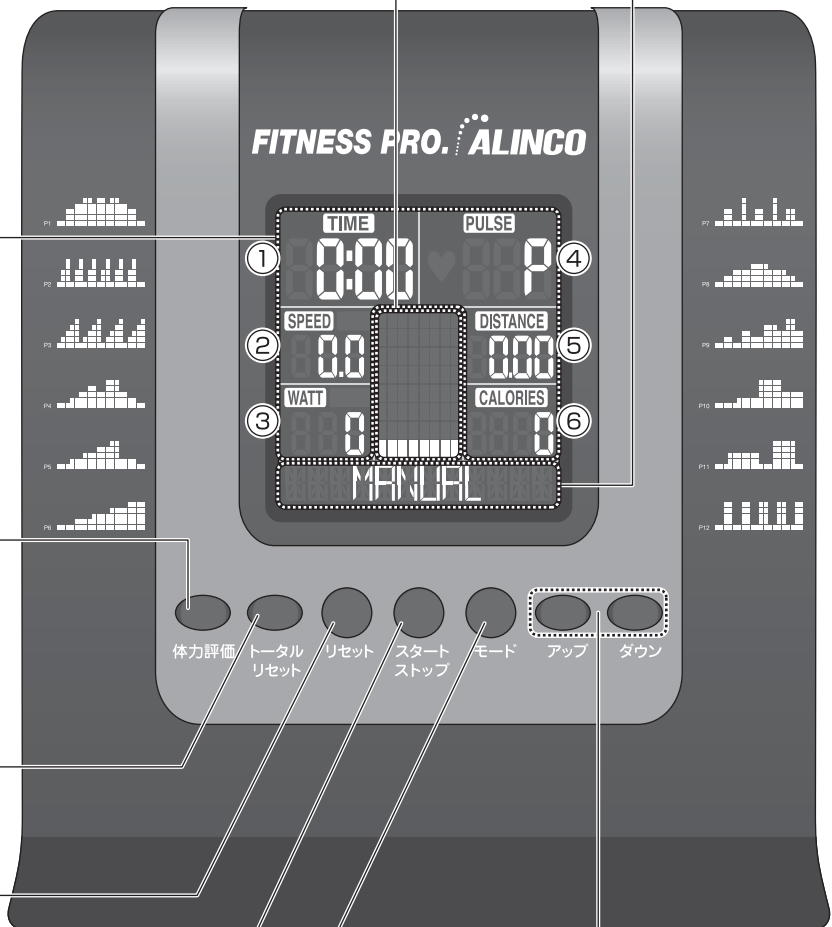
⑤距 離（km）
走行距離を表示します。

⑥カロリー（kcal）
運動中の消費カロリーを表示します。
注）同じ運動をしても個人差（体格・体質）によって消費するカロリーは違います。表示されるカロリーはあくまでも一般的な目安としてください。

メイン表示部（8×8ドット）

運動中のペダル負荷変化を表示します。

トレーニングメニュー（5種類）

選択したトレーニングメニューを表示します。
「ユーザー登録時」:【アップ】【ダウン】ボタンで性別、年齢などのユーザー情報の入力を行ないます。

【体力評価】ボタン
このボタンを押すと体力評価プログラムが始まります。P21「表示メーターの操作方法（体力評価）」をご覧ください。
注）心拍数測定状態でなければ、このボタンを押しても反応しません。

【トータルリセット】ボタン
このボタンを押すと、初期画面（ユーザー登録画面）に戻ります。

【リセット】ボタン
このボタンを押すと、時間・距離・カロリー・心拍数の設定値は、全て0に戻ります。また画面は、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。
ボタンを長押し（3秒以上）で初期画面（ユーザー登録画面）に戻ります。

【スタート/ストップ】ボタン
このボタンを押すと、選択したトレーニングメニューをスタートします。
もう一度押すとストップします。

【モード】ボタン
このボタンを押すと、入力画面の切替、入力後の決定を行ないます。

【アップ】【ダウン】ボタン
トレーニングメニューの選択、ペダル負荷の調節、数値入力を行います。
このボタンを長押し（3秒以上）すると数値を早く送ることができます。

●運動を開始してもメーター表示が出ない場合には、「組立手順4、7、8」を参照の上、再度ご確認ください。
●このメーターは非常にデリケートにできていますのでボタン操作の際は強く押さないでください。破損の原因になります。

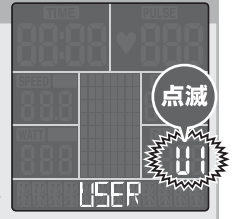
表示メーターの操作方法（ユーザー登録）

○電源を入れた時:初期画面（ユーザー登録画面）から始まります。
○【トータルリセット】ボタンを押すか【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）して、初期画面（ユーザー登録画面）にします。

1　登録番号を選択

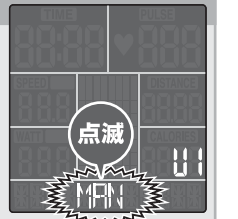
【アップ】【ダウン】ボタンを押して、U1～U4の登録番号を選択します。

U1～U4を選択した段階で【スタート/ストップ】ボタンを押すとマニュアルモードでスタートします。

登録番号選択画面

【モード】ボタンを押し、次に進む。

2　性別を入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、男性（MAN）または女性（WOMAN）を選択します。

性別選択画面

【モード】ボタンを押し、次に進む。

3　年齢を入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、年齢（1歳～99歳）を入力します。

●【アップ】【ダウン】ボタンを長押し（3秒以上）すると数値を早く送ることができます。

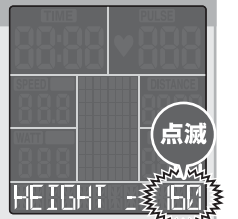
年齢入力画面

【モード】ボタンを押し、次に進む。

4　身長を入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、身長（100cm～200cm）を入力します。

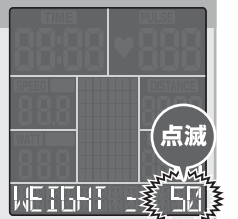
●【アップ】【ダウン】ボタンを長押し（3秒以上）すると数値を早く送ることができます。

身長入力画面

【モード】ボタンを押し、次に進む。

5　体重を入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、体重（20kg～90kg）を入力します。

●【アップ】【ダウン】ボタンを長押し（3秒以上）すると数値を早く送ることができます。

体重入力画面

【モード】ボタンを押し、次に進む。

6　トレーニングメニュー選択画面

次ページ以降、各トレーニングメニューのページをご覧下さい。

MANUAL:マニュアルモード
特にプログラムを設定せず、自由に運動するモードです。・・・・・P11～P12へ

PROGRAM:プログラムモード
12種類のプログラムから選択して運動するモードです。・・・・・P13～P14へ

USER PROGRAM:ユーザープログラムモード
オリジナルのプログラムを組んで運動するモードです。・・・・・P15～P16へ

H.R.C:ハートレートコントロールモード
設定された目標心拍数、また設定された年齢情報から目標心拍数が計算され、運動中の心拍数がその数値に近づくようにペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。・・・・・P17～18へ

WATT:ワットコントロールモード
設定された運動量（ワット）を一定に保つように、ペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。・・・・・P19～20へ

トレーニングメニュー選択画面

●このメーターは操作を停止してから数分後、自動的に電源が切れる「オートパワーオフ機能」が付いております。途中で操作を中断し電源が切れた場合は、再度いずれかのボタンを押すと電源が入り、引き続き設定が行えます。

表示メーターの操作方法（マニュアルモード）

マニュアルモード:特にプログラムを設定せず、自由に運動するモードです。
10ページの初期画面（ユーザー登録画面）操作手順1～6までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、トレーニングメニューの中から「MANUAL」を選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

【アップ】【ダウン】ボタンを押すと点滅するメニューが切り替わります。

MANUAL（マニュアルモード）⟷ PROGRAM（プログラムモード）⟷ USER PROGRAM（ユーザープログラムモード）
↕
WATT（ワットコントロールモード）⟷ H.R.C.（ハートレートコントロールモード）←

【モード】ボタンを押して決定します。

注意:【モード】ボタンを押す前に【スタート/ストップ】ボタンを押すと
マニュアルモードでスタートします。

トレーニングメニュー選択画面

そのままスタートする場合

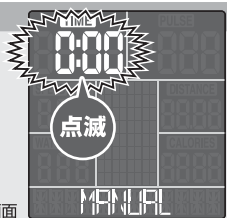
2　時間・距離・カロリー・心拍数を設定

【モード】ボタンを押すたびに　「2-1 時間の設定」→「2-2 距離の設定」→「2-3 カロリーの設定」→「2-4 心拍数の設定」
と点滅する項目が切り替わっていきます。

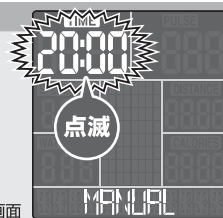
表示が点滅している状態で【アップ】【ダウン】ボタンを押すとその項目の目標値を設定する事ができます。

ポイント 複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

2-1 時間の設定

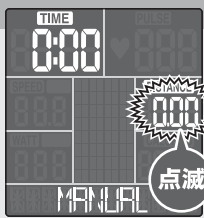
「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

2-1-2 目標時間の入力

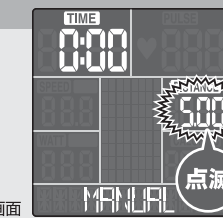
【アップ】【ダウン】ボタンで目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【モード】ボタンを押し、次に進む。

2-2 距離の設定

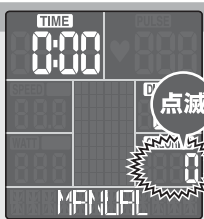
「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

2-2-2 目標距離の入力

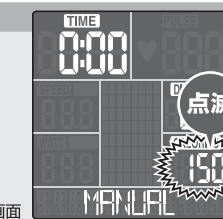
【アップ】【ダウン】ボタンで目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【モード】ボタンを押し、次に進む。

2-3 カロリーの設定

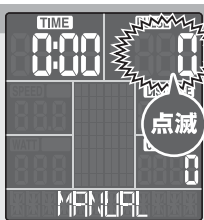
「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

2-3-2 目標カロリーの入力

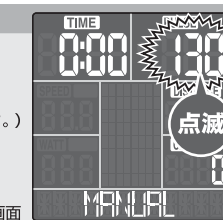
【アップ】【ダウン】ボタンで目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【モード】ボタンを押し、次に進む。

2-4 心拍数の設定

「PULSE」の数値が点滅します。

心拍数設定画面

2-4-2 目標心拍数の入力

【アップ】【ダウン】ボタンで目標心拍数を入力します。
（トレーニング中、目標心拍数以上に心拍数が上がると、アラームが鳴り、点滅表示になります。）

目標心拍数入力画面

【モード】ボタンを押すと、「2 時間・距離・カロリー・心拍数を設定」画面へ戻ります。

3　運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法

3 運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

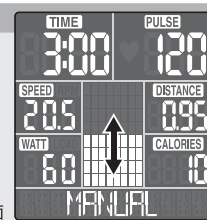
●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から8列目まで移動していきます。点滅している列が8列目までいくと、画面は右に移動していきます。

※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を20分割し、経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から20列目まで移動していきます。

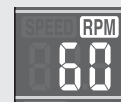
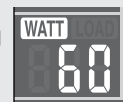
●「速度/回転数」表示は、運動中に項目を交互に表示します。

●「運動量/ペダル負荷レベル」表示は、運動中は、常時運動量（W）が表示されますが、負荷を変更した直後のみ、ペダル負荷レベルが表示されます。

3-1 ペダル負荷の調節

運動中に【アップ】【ダウン】ボタンでペダル負荷レベルを変更することができます。

ペダル負荷レベル変更画面

「速度/回転数」

速度表示（km/h）

回転数（RPM）

「運動量/ペダル負荷レベル」

運動量（W）

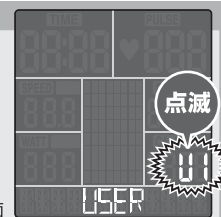
ペダル負荷レベル（LOAD）

4 運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順2で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

5 トータルリセットで初期画面に戻る

【トータルリセット】ボタンを押すと、初期画面（ユーザー登録画面）に戻ります。（P10 手順1へ）

初期画面

表示メーターの操作方法（プログラムモード）

プログラムモード：12種類のプログラムから選択して運動するモードです。
10ページの初期画面（ユーザー登録画面）操作手順1～6までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、トレーニングメニューの中から「PROGRAM」を選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

【アップ】【ダウン】ボタンを押すと点滅するメニューが切り替わります。

MANUAL（マニュアルモード）⟷ PROGRAM（プログラムモード）⟷ USER PROGRAM（ユーザープログラムモード）
↕
WATT（ワットコントロールモード）⟷ H.R.C.（ハートレートコントロールモード）

【モード】ボタンを押して決定します。

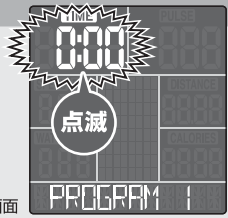
注意：【モード】ボタンを押す前に【スタート/ストップ】ボタンを押すと
マニュアルモードでスタートします。

トレーニングメニュー選択画面

2　プログラムの選択

【アップ】【ダウン】ボタンでプログラム（PROGRAM1～PROGRAM12）を選択します。

※プログラムNo.の表示後、プログラムのブロックが表示されます。

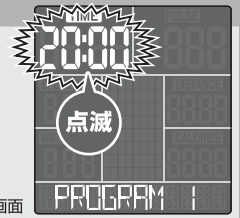
【モード】ボタンを押して決定します。

そのままスタートする場合

3-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

3-1-2 目標時間の入力

【アップ】【ダウン】ボタンで目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

注意　プログラムモードの目標設定の項目は、【時間】設定のみ可能となります。

4　運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（プログラムモード）

4　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

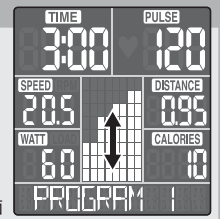
●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から8列目まで移動していきます。点滅している列が8列目までいくと、画面は右に移動していきます。

※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を20分割し、経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から20列目まで移動していきます。

●「速度/回転数」表示は、運動中に項目を交互に表示します。

●「運動量/ペダル負荷レベル」表示は、運動中は、常時運動量（W）が表示されますが、負荷を変更した直後のみ、ペダル負荷レベルが表示されます。

3-1 ペダル負荷の調節

運動中に【アップ】【ダウン】ボタンでペダル負荷レベルを変更することができます。

ペダル負荷レベル変更画面

「速度/回転数」

速度表示（km/h）

回転数（RPM）

「運動量/ペダル負荷レベル」

運動量（W）

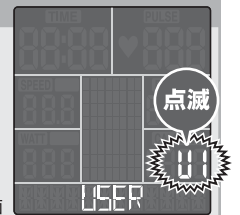
ペダル負荷レベル（LOAD）

5　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順3で、「時間」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

6　トータルリセットで初期画面に戻る

【トータルリセット】ボタンを押すと、初期画面（ユーザー登録画面）に戻ります。（P10 手順1へ）

初期画面

プログラムの種類

表示メーターの操作方法（ユーザープログラムモード）

ユーザープログラムモード:オリジナルのプログラムを組んで運動するモードです。
10ページの初期画面（ユーザー登録画面）操作手順1～6までを行った後、以下の手順で操作してください。

1 トレーニングメニューの選択

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、トレーニングメニューの中から「USER PROGRAM」を選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

【アップ】【ダウン】ボタンを押すと点滅するメニューが切り替わります。

MANUAL（マニュアルモード）⟷ PROGRAM（プログラムモード）⟷ USER PROGRAM（ユーザープログラムモード）
↕
WATT（ワットコントロールモード）⟷ H.R.C.（ハートレートコントロールモード）←

【モード】ボタンを押して決定します。

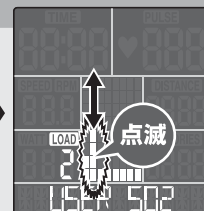
注意:【モード】ボタンを押す前に【スタート/ストップ】ボタンを押すと
マニュアルモードでスタートします。

トレーニングメニュー選択画面

そのままスタートする場合

2 プログラムの作成

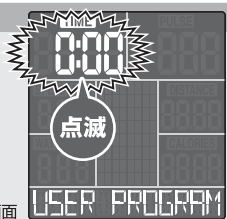
メイン表示部の1列のブロックが点滅します。
→【アップ】【ダウン】ボタンで一列目のペダル負荷レベルを入力します。

【モード】ボタンを押すと次の列が点滅します。
→【アップ】【ダウン】ボタンで2列目のペダル負荷レベルを入力します。
以下同様に20列目までペダル負荷レベルを入力していきます。
20列目の入力後、【モード】ボタンを押すと再び1列目の入力画面になります。

プログラム作成画面（1列目）　プログラム作成画面（2列目）

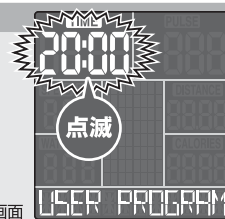
3 設定画面へ切替

【モード】ボタンを長押し（3秒以上）すると、次の設定画面に切り替わります。

3-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

3-1-2 目標時間の入力

【アップ】【ダウン】ボタンで目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

注 意　ユーザープログラムモードの目標設定の項目は、【時間】設定のみ可能となります。

4 運動の開始へ（次ページ参照）

4　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

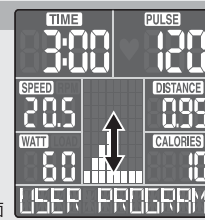
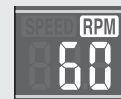
●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から8列目まで移動していきます。点滅している列が8列目までいくと、画面は右に移動していきます。

※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を20分割し、経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から20列目まで移動していきます。

●「速度/回転数」表示は、運動中に項目を交互に表示します。

●「運動量/ペダル負荷レベル」表示は、運動中は、常時運動量（W）が表示されますが、負荷を変更した直後のみ、ペダル負荷レベルが表示されます。

4-1 ペダル負荷の調節

運動中に【アップ】【ダウン】ボタンでペダル負荷レベルを変更することができます。

ペダル負荷レベル変更画面

「速度/回転数」

速度表示（km/h）

回転数（RPM）

「運動量/ペダル負荷レベル」

運動量（W）

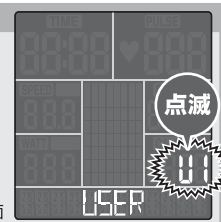
ペダル負荷レベル（LOAD）

5　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順3で、「時間」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

6　トータルリセットで初期画面に戻る

【トータルリセット】ボタンを押すと、初期画面（ユーザー登録画面）に戻ります。（P10 手順1へ）

初期画面

表示メーターの操作方法（ハートレートコントロールモード）

ハートレートコントロールモード:設定された目標心拍数、また設定された年齢情報から目標心拍数が計算され、運動中の心拍数がその数値に近づくようにペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。

10ページの初期画面（ユーザー登録画面）操作手順1～6までを行った後、以下の手順で操作してください。

1 トレーニングメニューの選択

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、トレーニングメニューの中から「H.R.C.」を選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

【アップ】【ダウン】ボタンを押すと点滅するメニューが切り替わります。

MANUAL（マニュアルモード）⟷ PROGRAM（プログラムモード）⟷ USER PROGRAM（ユーザープログラムモード）
↕
WATT（ワットコントロールモード）⟷ H.R.C.（ハートレートコントロールモード）

【モード】ボタンを押して決定します。

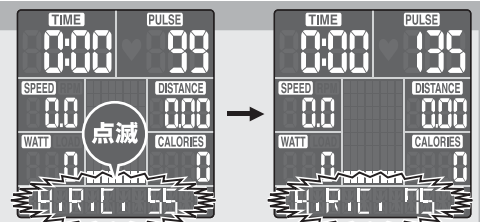
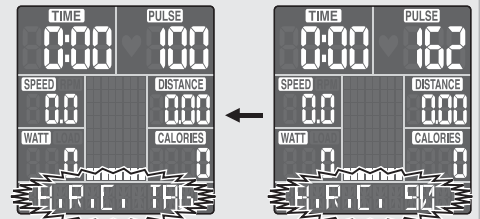
注意:【モード】ボタンを押す前に【スタート/ストップ】ボタンを押すと
マニュアルモードでスタートします。

トレーニングメニュー選択画面

2 目標心拍数の設定

心拍数表示部に心拍レベル「55%」が点滅します。
「55%」とは、ユーザー登録で入力された年齢情報から計算された最大心拍数に対する割合を示しています。このとき、心拍数表示部には、その割合で計算された目標心拍数が表示されます。

【アップ】【ダウン】ボタンで心拍レベルを選択します。

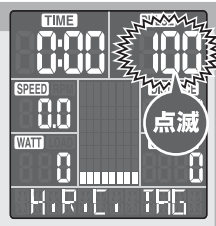
H.R.C. 55	◀▶	H.R.C. 75	◀▶	H.R.C. 90	◀▶	H.R.C. TAG
軽めの運動		標準的な有酸素運動		かなりきつめの運動		数値で目標設定

目標心拍数設定画面

「TAG」とは、ターゲット（目標）のことです。
「TAG」を選択すると、計算された割合ではなく、目標心拍数を数値で入力する事ができます。

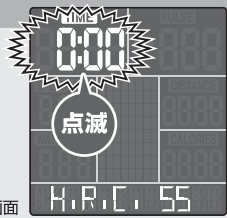
2-1「55%」「75%」「90%」を選択

【モード】ボタンを押し、決定します。

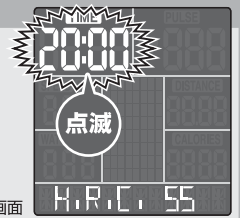
2-1-2「TAG」を選択

【モード】ボタンを押して決定し、【アップ】【ダウン】ボタンで目標心拍数を入力します。
入力後、【モード】ボタンを押し、決定します。

目標心拍数入力画面

3-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

3-1-2 目標時間の入力

【アップ】【ダウン】ボタンで目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

注 意 ハートレートコントロールモードの目標設定の項目は、【時間】設定のみ可能となります。

4 運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（ハートレートコントロールモード）

4　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から8列目まで移動していきます。点滅している列が8列目までいくと、画面は右に移動していきます。

※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を20分割し、経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から20列目まで移動していきます。

●「速度/回転数」表示は、運動中に項目を交互に表示します。

4-1 ペダル負荷の調節

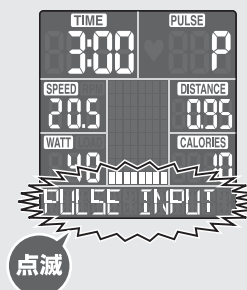
「ハートレートコントロールモード」では運動中に【アップ】【ダウン】ボタンを押してもペダル負荷レベルを変更することはできません。

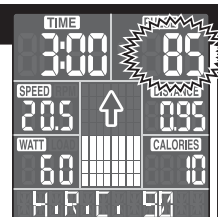
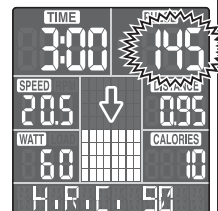
「速度/回転数」

速度表示（km/h）

回転数（RPM）

ハートレートコントロールモードで運動中、心拍数が計測されていない場合、「PULSE　INPUT」と点滅表示されます。グリップセンサーを握って心拍数を計測してください。

※グリップセンサーを握っても、心拍数が計測されない場合は、P22「グリップセンサー付きハンドル使用上の注意」をご確認ください。

ハートレートコントロール機能

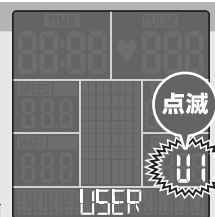
運動中の心拍数が手順2で設定された目標心拍数より低ければ、ペダル負荷レベルは1段階ずつ上がっていきます。

運動中の心拍数が、手順2で設定された目標心拍数より高ければ、心拍数表示が点滅表示になり、ペダル負荷レベルは一段階ずつ下がっていきます。

●負荷レベル1まで下がっても、なお心拍数が設定された目標心拍数より高い状態が続くと、アラームが鳴った後、自動的に終了します。

5　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順3で、「時間」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

6　トータルリセットで初期画面に戻る

【トータルリセット】ボタンを押すと、初期画面（ユーザー登録画面）に戻ります。（P10 手順1へ）

初期画面

表示メーターの操作方法（ワットコントロールモード）

ワットコントロールモード：設定された運動量（ワット）を一定に保つように、ペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。
10ページの初期画面（ユーザー登録画面）操作手順1～6までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、トレーニングメニューの中から「WATT」を選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

【アップ】【ダウン】ボタンを押すと点滅するメニューが切り替わります。

MANUAL（マニュアルモード）⟷ PROGRAM（プログラムモード）⟷ USER PROGRAM（ユーザープログラムモード）
↕
WATT（ワットコントロールモード）⟷ H.R.C.（ハートレートコントロールモード）←

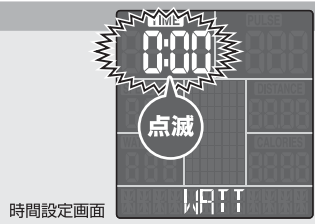
【モード】ボタンを押して決定します。

注意：【モード】ボタンを押す前に【スタート/ストップ】ボタンを押すと
　　　マニュアルモードでスタートします。

トレーニングメニュー
選択画面

2　運動量（ワット）の設定

画面上に設定するワット数値が点滅表示します。
【アップ】【ダウン】ボタンで運動量(ワット)を入力します。

ご自身の体力に合った運動量を入力して下さい。
「マニュアルモード」で運動したときに表示されている
運動量を参考にされると良いでしょう。

運動量（ワット）設定画面

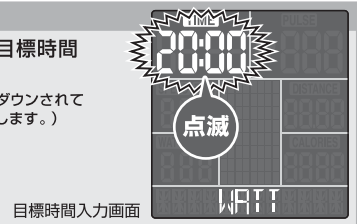
3-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

3-1-2 目標時間の入力

【アップ】【ダウン】ボタンで目標時間
を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされて
いき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

注 意　ワットコントロールモードの目標設定の項目は、【時間】設定のみ可能となります。

4　運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（ワットコントロールモード）

4　運動の開始

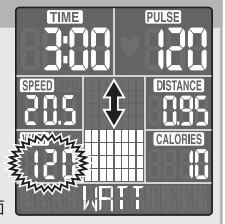
【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から8列目まで移動していきます。点滅している列が8列目までいくと、画面は右に移動していきます。

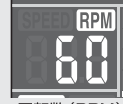
※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を20分割し、経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から20列目まで移動していきます。

●「速度/回転数」表示は、運動中に項目を交互に表示します。

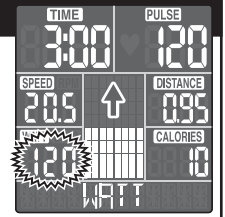
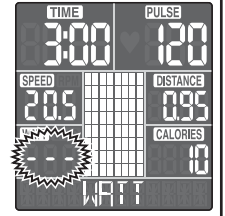
4-1 ペダル負荷の調節

運動中に【アップ】【ダウン】ボタンで運動量(w)を変更することができます。

ペダル負荷レベル変更画面

「速度/回転数」

速度表示（km/h）

回転数（RPM）

ワットコントロール機能

運動中の運動量（ワット数）が、手順2で設定された運動量（ワット）より低ければペダル負荷レベルは上がっていきます。

●負荷レベル16まで上がっても、なお運動量（ワット）が設定された値より低い場合は、アラームが鳴り、画面左下の運動量表示は「ーーー」と表示されます。

運動中の運動量（ワット数）が、手順2で設定された運動量（ワット）より高ければペダル負荷レベルは下がっていきます。

●負荷レベル1まで下がっても、なお運動量（ワット）が設定された値より高い場合は、アラームが鳴り、画面左下の運動量表示は「ーーー」と表示されます。

5　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順3で、「時間」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

6　トータルリセットで初期画面に戻る

【トータルリセット】ボタンを押すと、初期画面（ユーザー登録画面）に戻ります。（P10 手順1へ）

初期画面

表示メーターの操作方法（体力評価）

■ 体力評価とは

運動によって上昇した心拍数（脈拍）が、運動終了後1分間のクールダウンでどこまで安静時の心拍数に近づくことができるか（回復できるか）を機械的に測定し、その日のあなたの調子を客観的に測定します。

- 一般的に心肺機能の優れている人は、運動開始時の心拍数はゆるやかに上昇し、クールダウン時、直ちに回復しようとする働きがあります。
- 逆に運動不足の人は運動を開始し、運動強度が強くなるに伴い心拍数が急上昇し、クールダウン時は、なかなか回復しない傾向にあります。

●トレーニング効果の目安に！
●その日の調子を毎回チェック！

心肺機能向上の目安や、その日の体調のチェックにご利用ください。

体力評価プログラムは、1分間のクールダウンを行い、「心拍数の初期値」と「結果後の心拍数」から6段階で体力を評価します。

■ 体力評価プログラム使用方法

1 運動を行い、心拍数を高めます

2 グリップセンサーで心拍数を測定し、表示メーターに心拍数を表示させます

3 【体力評価】ボタンを押すと、1分間（60秒）のカウントダウンが始まります

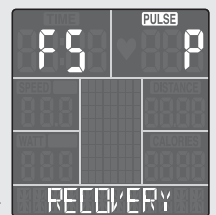
※心拍数を測定していなければ、【体力評価】ボタンを押しても反応しません。

※測定中は運動を行わないでください。

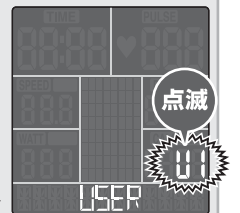
体力評価測定画面

4 体力評価プログラムが終了すると評価がF1〜F6で表示されます

1分間経過すると、F1〜F6の範囲で体力評価の結果を「時間（TIME）表示部」に表示します。

F1	F2	F3	F4	F5	F6
非常に優れている		◀	▶		劣っている

体力評価結果表示画面

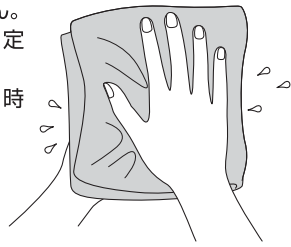
6 トータルリセットで初期画面に戻る

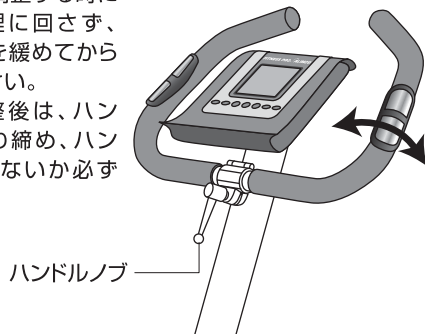
【トータルリセット】ボタンを押すと、初期画面（ユーザー登録画面）に戻ります。（P10 手順1へ）

初期画面

グリップセンサー付きハンドル使用上の注意

■ グリップセンサー付きハンドル使用上の注意

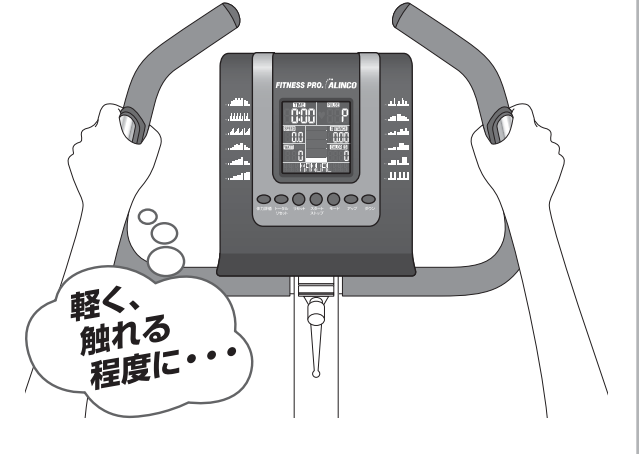
汗などで濡れた手でさわらない

グリップセンサーは汗などで手の平が濡れていると、正しく測定しません。タオルなどで手を拭いてから測定してください。
また、手の平が乾燥しすぎている時にも測定しにくくなります。

ハンドルを無理に回さない

ハンドルの角度を調整する時にはハンドルを無理に回さず、必ずハンドルノブを緩めてから調整を行ってください。
ハンドル角度調整後は、ハンドルノブをしっかり締め、ハンドルにがたつきがないか必ず確認してください。

グリップセンサーは両手で握る

グリップセンサーは片手では測定できません。

強く握らない

グリップセンサーは、強く握らないで軽く触れる程度に握ってください。

- このメーターは、医療用具ではありません。メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。
- 心拍数測定ができない場合は組立手順4・7のコードの接続をもう一度ご確認ください。

故障かな？と思う前に

■ 故障かな?と思う前に　下記の項目を一度チェックしてください。

症　状	チェック箇所
●メーターが作動しない	➡ ○ AC／DCアダプターをコンセントに差し込んでいますか? ○ AC／DCアダプターのプラグを本体にしっかり差し込んでいますか? ○ 本体コードとメーターコードの接続部をもう一度ご確認ください。（組立手順4） ○ メーターコードとメーター裏のコネクターの接続をもう一度ご確認ください。（組立手順7）
●グリップセンサーで心拍測定できない	➡ ○ グリップセンサーコードとメーター裏のジャックの接続部をもう一度ご確認ください。（組立手順7） ○『グリップセンサー付きハンドル使用上の注意』（本頁上）をお読みください。
●メーターの表示がうまく出ない	➡ ○ 組立手順 4・7 の各コードの接続部をもう一度ご確認ください。
●心拍計が作動しない または数値が乱れる	➡ ○『グリップセンサー付きハンドル使用上の注意』（本頁上）をお読みください。 ○ 組立手順4・7の各コードコードの接続部をもう一度ご確認ください。
●ペダルがスムーズに回らない	➡ ○ ペダルを逆回転方向に回転させてみてください。 （内部のチェーンベルトにずれが生じた場合、逆回転させることによって補正されます。）
●ペダルを回すと異音がする	➡ ○ 左右のペダル固定が緩んでいませんか? 組立手順 2 のペダル固定ボルトを再度しっかりと工具で締め付けてください。

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですがサービスセンターまでお電話またはFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

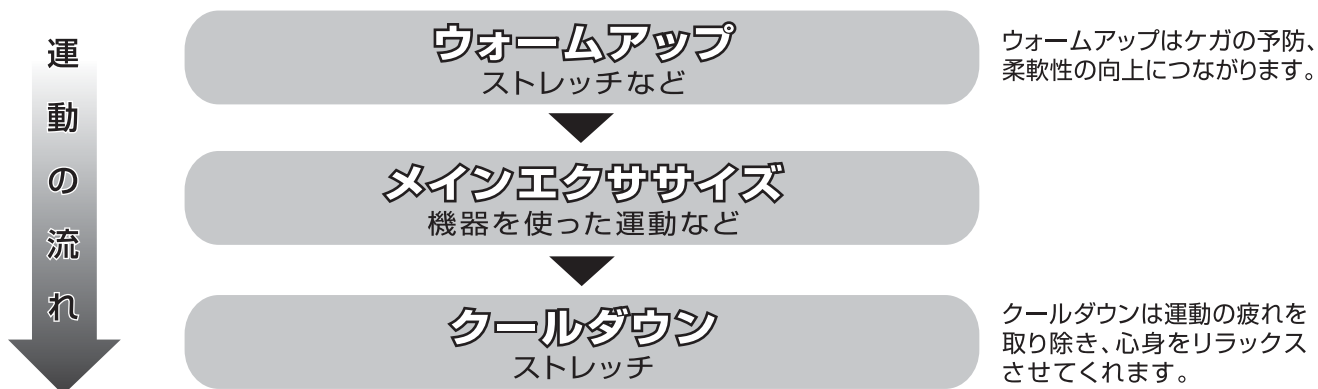
お問い合わせは　サービスセンター 0120-30-4515
（AM10:00〜PM4:00　但し、PM12:00〜1:00及び土・日・祝祭日を除く）まで

表示メーターの操作方法　早見表

●運動を開始してもメーター表示が出ない場合には、「組立手順4、7、8」を参照の上、再度ご確認ください。

●このメーターは操作を中止してから数分後、自動的に電源が切れる「オートパワーオフ機能」が付いています。途中で操作を中断し電源が切れた場合は、再度いずれかのボタンを押すと電源が入り、引き続き設定が行えます。（電源が切れた時の状態から始まります。）

トレーニングについて

アルインコフィットネス機器をより効率良く・効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。
運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓等に負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。

これから運動を始める方・久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、
ウォームアップからクールダウンまで20〜40分を目標にしましょう。

ウォームアップとクールダウン

ストレッチ例　運動前後に必ず行ってください。

クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5〜10分間続け、ウォーカーならゆっくりと歩く程度で同じく5〜10分間続けてください。

メインエクササイズ

有酸素運動＝しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的 ① 体脂肪の燃焼（ダイエット）

目的 ② 心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法（心拍数チェック）を覚え、実践することです。
運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかにわかれます。

目的 ① 体脂肪燃焼（ダイエット）のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	133〜113	22〜19
20	200	130〜110	22〜18
30	190	124〜105	21〜18
40	180	117〜 99	20〜17
50	170	111〜 94	19〜16
60	160	104〜 88	17〜15
70	150	98〜 83	16〜14

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数(最大心拍数)は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。
体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の55〜65%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

目的 ② 心肺機能向上のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	174〜133	29〜22
20	200	170〜130	28〜22
30	190	162〜124	27〜21
40	180	153〜117	26〜20
50	170	145〜111	24〜19
60	160	136〜104	23〜17
70	150	128〜 98	21〜16

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。
心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の65〜85%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の脈拍を測ることで計算していただけます。

{(220ー年齢)ー安静時心拍数}× 0.55(体脂肪の燃焼が目的) / 0.65(心肺機能向上が目的) ＋ 安静時心拍数=運動の目標心拍数

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。

運動は20〜30分を目標にしましょう。
また、1週間に2回を目安にはじめ、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。

運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量(ダイエット)するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。
とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。運動を開始して20分以内では、ドロドロの血液をきれいにすることができますので、健康維持を目的の場合は20分以内でも効果があります。
ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも脈拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。